Educația fizică și sportul—aliați credincioși ai omului

★
de Prof. dr. EMIL C. CRĂCIUN
★

Medicul găsește în educație fizică și sport un aliat prețios care, deseori, îl ajută mai mult chiar decît alte mijloace ale terapeuticei moderne.

Faptul nu trebuie să mire. Aceasta, deoarece, în temă generală, orice fortifiere a corpului înseamnă implicit o întărire a resurselor lui de apărare. Nu o dată exercițiile fizice au ajutat pe oameni să-și recapete puterea de muncă după maladii grave. Nu o dată minunata îndeletnicire a sportului a fost cu adevărat salvatoare.



In amintirea mea persistă convingătoare multe situații de acest fel. Am cunoscut un tînăr inginer specialist intr-o ramură foarte dificilă a hidrologiei: captarea apelor minerale. Eu lucram ca medic de laborator intr-o stațiune din Oltenia unde erau îngrijite diferite maladii precum reumatismul, diabetul, boli de piele și de ochi, boli ginecologice, astenia etc Este ușor de închipuit ce importanță aveau în aceste condiții captările corecte de ape minerale. Tînărul inginer obținea rezultate excelente. De dimineață și pînă noaptea tîrziu era pe șantier. Urca și cobora nenumărate dealuri înarmat cu trusa lui de lucru, iar seara redacta toate situațiile și toate îndrumările pentru întreaga sa echipă. Cunoscîndu-l am aflat un lucru surprinzător. In copilărie suferise de o boală grea, poliomielită, și rămăsese cu un defect. Avea o jumătate de corp mai puțin dezvoltată decit cealaltă. Imprietenindu-ne l-am întrebat cum de poate îndeplini un serviciu atît de exigent ca efort fizic. Mi-a răspuns că în fiecare dimineață face cel puțin o oră de gimnastică medicală, așa cum i-a prescris-o medicul atunci cînd s-a vindecat de poliomielită. De asemenea, pe cît posibil, practică canotajul, înotul, alpinismul și jocuri de îndemînare cu mingea. Putea face mai greu față efortului fizic susținut ori de cîte ori împrejurările l-au silit să întrerupă regimul său de educație fizică și sport. Acest specialist a știut să rezolve probleme științifice grele pentru că a reușit să dezlege cea mai grea problemă ce i se poate pune unui adolescent: ACEEA DE A URMA FARA EZITARE ȘI FARA ABATERE UN PROGRAM PERMANENT DE CALIRE A SANATAȚII SALE PRIN PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE ȘI A SPORTULUI.

Imi aduc aminte de o laborantă care își însușise cu cea mai mare îndemînare procedee grele de laborator. Suferise în copilărie de o tuberculoză a coloanei vertebrale. Prin sforțările sale, fără nici o teamă de durere, a reușit să învingă înțepeneala articulațiilor care ar fi împiedicat-o să îndeplinească tehnici minuțioase și fine la aparatura de specialitate. Insă permanent își făcea un program, repetat de mai multe ori pe zi, de mișcări care o readuseseră la randament în muncă. Iată numai două exemple din multele care s-ar putea da.

In acest an a avut loc un congres medical pe marginea minunatelor rezultate obținute prin sport și educație fizică la indivizi suferind de defecte grave. Defectologia modernă este astăzi puternic sprijinită în marile sale realizări practice de educația fizică și de sport.

Așa-zisa „cură de teren" a devenit un auxiliar esențial în tratamentul cardiopatiilor cronice. Pe această cale pacienții își recapătă o capacitate mărită a respirației. Ei devin astfel susceptibili de operație în bune condiții. Iar alteori, chiar fără operație, își recapătă o putere de muncă aproape normală. Se asociază în mod progresiv, strict dozat de la caz la caz, exerciții fizice și sport, care permit inimei și pulmonilor să recupereze funcții esențiale pentru o viață cît mai activă.

DAR, MARELE PRIETEN AL SANATAȚII, SPORTUL, POATE SĂ-I DEVINA DUȘMAN DACA NU SE URMEAZA UN PROGRAM RAȚIONAL DE ANTRENAMENT ȘI PREGATIRE ȘI MAI ALES, DACA DIN CAUZA UNOR INTERESE MESCHINE, CORPUL OMENESC ESTE SUPUS UNOR EFORTURI CE DEPAȘESC PUTERILE SALE. In 1920, ca bursier al Spitalelor, am frecventat un curs de diagnostic cardiologic al profesorului Rehfisch pentru a deveni patologistul clinicii medicale de la Filantropia. Urmam un învățămînt semi-teoretic și semi-practic. Aveam de examinat bolnavi la ambulator. Imi amintesc și acum un caz care a rămas din fericire o excepție. Parcă văd intrînd în sală o femeie tînără, neobișnuit de obosită, gîfîind greu, așezîndu-se pe primul scaun și ținîndu-și amîndouă mîinile sub coastele din stînga, ca și cînd ar fi vrut să ușereze o suferință ce era maximă. Era o campioană de canotaj. Suferea de un așa-zis „cord de sportiv". Ajunsese să aibă o inimă enormă, mărită și dilatată. Devenise aproape incapabilă chiar de eforturi obișnuite, precum urcarea unui etaj.



Fusese ani la rînd vedeta unei echipe de profesioniști unde căpăta premii pe lîngă salariu, dar unde nu exista nici un fel de control medical.

Și astăzi, în țările stăpînite de capital, unde racila profesionismului și goana după îmbogățire a managerilor sportului transformă oamenii într-o simplă marfă, asemenea cazuri sînt frecvente în rîndurile cicliștilor, boxerilor și altor sportivi supuși la eforturi supraomenești, lipsite de orice control medical.

Explicația succeselor și dezastrelor care pot fi obținute prin educație fizică și sport stă în adaptarea organismului nostru la condițiile de viață oferite de ambianță. Invățătura lui I. P. Pavlov a pus în lumină faptul esențial că sistemul nervos central este cel care conduce această întreagă și neîntreruptă adaptare. O conduce în sens bun, binefăcător sau în sens invers. Totul stă în modul nostru de a folosi judicios darurile și posibilitățile naturii. Exemplul cel mai convingător ni-l oferă copilul care se dezvoltă normal. El trece pe nesimțite la mișcări tot mai grele, mai complexe, însă adaptarea aceasta minunată a copilăriei scade pe măsură ce puterea de adaptare a sistemului nervos, a inimei, a pulmonilor și întregului organism avansează de la copilărie, prin adolescență, la maturitate. Puterea de adaptare nu interesează doar sistemul nervos și aparatul locomotor, așa cum s-ar crede la prima vedere. Apar interacțiuni complexe ca metabolismul, adică mobilizarea corespunzătoare a proceselor de nutriție. Intervin însă nu numai glandele digestiei dar și glandele legate de resorbție și eliminare a deșeurilor rezultate din arderi. Toate acestea sînt comandate de sistemul nervos central prin sistemul nervos vegetativ, prin sistemul glandelor cu secreție internă și sînt efectuate prin intermediul așa-zișilor mediatori chimici. Corpul nostru ascultă de incitațiile pornite de la creier. Mușchii noștri execută ceea ce li se cere de către voința noastră. Intregul mecanism atît de precis al alimentării unei mașini mai perfecte



decît oricare alta, arată cît de adînc este întipărit de natură în organismul nostru acest sistem de adaptare la ambianță, ambianță normală sau anormală, după împrejurări. DACA CONTROLUL VOINȚEI ESTE RAȚIONAL, REZULTATELE SINT EXCELENTE, AȘA CUM NI LE ARATA NENUMARATE EXEMPLE DE SANATATE MENȚINUTA PRIN SPORT ȘI EDUCAȚIE FIZICA. BA CHIAR NOI PUTEM CORECTA UNELE BOLI ȘI URMARILE LOR TOCMAI PRIN ACEASTA REEDUCARE ȘTIINȚIFICA.

Medicina modernă, axată în țările socialiste pe profilaxie, pe prevenirea bolilor, înțelege să recurgă la cel mai puternic aliat al său, care este tocmai întărirea organismului nostru, dezvoltîndu-i randamentul neuromuscular optim.

HANDBAL



Viorel Păunescu (C.C.A.) este unul din tinerii noștri jucători care s-au remarcat în ultima vreme. Il veți vedea mîine cu prilejul jocului pe care militarii îl susțin în compania Științei București

Foto: A. Vasiliu

★ ★

Jocuri interesante in Capitală

Etapa de mîine a campionatelor republicane de handbal programează o serie de întîlniri echilibrate, dintre care se detașează, în primul rînd, un nou cuplaj al formațiilor masculine bucureștene. Cu acest prilej vom putea asista la un meci care se anunță foarte frumos: *C.C.A.—Știința*. Ambele formații practică un handbal rapid, spectaculos și eficace, ceea ce promite o întîlnire dinamică. Partida va avea loc mîine seară pe terenul din incinta velodromului Dinamo, începînd de la ora 20.15. In deschidere (de la ora 19) un joc în cadrul căruia redutabila echipă a dinamoviștilor bucureșteni întîlnește tînăra formație Rapid.

Mîine dimineață, pe terenul Progresul, se va desfășura o partidă interesantă între formațiile feminine Știința București și C.S.Ș. Banatul Timișoara. Jocul are loc la ora 11, avînd în deschidere (ora 10) meciul dintre Progresul și S.S.E. Petroșani. Tot în București se va mai disputa un meci din cadrul seriei a II-a a campionatului masculin de handbal în 7: I.T.B.—Voința Sibiu. Intîlnirea va avea loc pe terenul I.T.B., începînd de la ora 17. (Citiți la rubrica „La sfîrșit de săptămînă", programul jocurilor din țară).

VOLEI

DOUĂ VICTORII ROMINEȘTI IN MECIURILE INTERNAȚIONALE DE JOI

Joi după amiază, pe terenul de la stadionul Progresul au evoluat șase echipe de volei, dintre care trei formații străine.

In prima partidă s-au întîlnit formațiile feminine Progresul București și Gedania Gdansk. Prezentîndu-se mai bine pregătită și cu un atac mai eficace, Gedania a cîștigat partida cu 3-1 (15-9, 15-8, 7-15, 15-7). A evoluat apoi echipa feminină (campioană a R. P. Polone) Legia Varșovia. Ea a primit replica voleibalistelor de la Rapid București, clasate pe locul II în campionatul nostru.

Feroviarele acționează bine la începutul meciului (in special cuplul Ana Mocanu—Domnica Costic) și conduc cu 8—0 în primul set. Polonezele în schimb, nu se comportă la înălțimea reputației lor, și multe mingi — din cauza unei greșite așezări pe teren — cad între jucătoare. Scorul devine 9—3 pentru Rapid. Un timp de odihnă cerut la acest scor de antrenorul polonez Mazur, face ca aspectul partidei să se schimbe: inițiativa trece de partea campioanelor R.P. Polone care realizează punct după punct, egalează la 9 și cîștigă setul cu 15—10! In continuare rapidistele joacă mai atent și reușesc să-și adjudece următoarele două seturi cu 15—4 și 15—11. Dar din nou Legia se comportă mai bine în setul al patrulea pe care, cîștigîndu-l cu 15—7, egalează situația: 2—2 la seturi. Schimburi frumoase de mingi care au ținut pe spectatori cu atenția încordată, au caracterizat ultimul set. Elena Isac și Sonia Colceriu intervin cu succes în linia a doua, iar Alexandrina Berezeanu rezolvă bine o serie de situații dificile la fileu. Setul revine feroviarelor cu 15—12, care cîștigă astfel întîlnirea cu 3—2. Cele mai bune jucătoare de la Legia: Wanda Zarzitska, Danuta Kordaczik, Maria Golimoska, Tereza Sikorska.

A urmat apoi partida dintre selecționata de juniori a R. P. Romine și formația italiană Ciam Villa d Oro Modena. Tinerii noștri jucători, după ce au trecut de tracul debutului într-un meci internațional în fața publicului bucureștean, au jucat din ce în ce mai bine și au obținut o victorie clară, cu 3—0 (12, 5, 8). Au fost întrebuințați toți cei 12 jucători, adică: Ardelea, Rednic, Papugiu, Schreiber, Costinescu, Stoian, Barăscu, Aman, Nagy, Duțică, Lipan, Dobre. Ciam Villa d.Oro a folosit pe: Bortolamasi, Barone, Borsari, Iotti, Piccinini, Melotti, Pedrassi.

● Azi și mîine, în sala Giulești are loc un turneu internațional feminin cu participarea formației poloneze Gedania Gdansk. Programul îl găsiți la rubrica noastră „La sfîrșit de săptămînă".

TENIS

Angajamente uitate

Acum cîțiva ani exista la Reșița o secție și un centru pentru învățarea tenisului, unde activau vreo 40 de copii, fii și fiice ale muncitorilor. Unii dintre acești tineri ca Laurențiu Werlein, Kiraţă Zena, Cornelia Giurgiu s-au dovedit elemente talentate, în care se puneau speranțe. Activitatea tenisului la Reșița se desfășura pe terenurile situate la Poiana Golului, apoi pe cele de la stadionul Valea Domanului. După înființarea Clubului Sportiv Muncitoresc, unele secții pe ramură de sport, printre care și cea de tenis, au trecut dela fosta asociație sportivă Metalul la actualul club.

Așadar secție de tenis există, în schimb nu mai există terenurile pe care își desfășurau activitatea pasionații sportului cu racheta. De ce? Pentru că, tovarășii din conducerea C.S.M. Reșița au hotărît transformarea și afectarea terenurilor de tenis pentru jocul de handbal în 7. De altfel pe acest nou teren fac antrenamente cele 4 echipe de handbal și au avut loc și meciurile de baraj pentru calificarea în categoria A. Fără îndoială că este bine cînd se creează condiții pentru răspîndirea handbalului care ne-a adus numeroase succese. Totuși nu trebuie neglijată nici dezvoltarea altor sporturi, printre care și tenisul.

Cu ocazia înființării C.S.M., tovarășii din conducerea clubului și-au luat angajamentul ca în cel mai scurt timp să fie amenajate două terenuri de tenis lîngă Sala Sporturilor. Pînă în prezent însă nu s-a întreprins nimic în această direcție și nici nu se întrevede ceva. Ce părere au tovarășii vizați și cînd cred ei că și tenismanii din Reșița vor putea să practice sportul favorit?

I. PLAVIȚIU — corespondent

„CUPA CARPAȚILOR" ÎN PLINĂ DESFĂȘURARE

BRAȘOV 22 (prin telefon). — Joi a început în localitate a 5-a ediție a importantei competiții interne de tenis de cîmp „Cupa Carpaților". Concursul organizat de comisia regională de specialitate se bucură de o participare numeroasă, aproape 60 de fruntași ai tenisului disputîndu-și întîietatea în patru probe: simplu bărbați, simplu femei, dublu bărbați și dublu mixt. La primele două probe se și cunosc semifinaliștii. **La simplu bărbați ei sînt: Bosch** (6—0, 6—1 cu Dumitrescu, 6—4, 6—3 cu Mita). St. Georgescu (3—6, 7—5, 6—2 cu Ghidrai și 5—7, 6—3, 6—3 cu D. Viziru), Mărmureanu (6—1, 7—5 cu Popovici, 6—3, 2—6, 8—6 cu Turdeanu și 7—5, 7—5 cu Năstase), Eugen Cristea (10—8, 8—6 cu Dancea, 6—0, 6—4 cu Slapciu), iar la simplu femei: Julieta Namian (6—2, 6—2 cu Letiția Mann), Eleonora Roșianu (6—1, 11—9 cu Ecaterina Pusztai), Hermina Brenner (6—0, 6—2 cu Maria Komoroczi) și învingătoarea din partida Mariana Ciogolea — Cristina Doboșiu (la întrerupere 6—1, 5—7, 1—2). Intrecerile, care se desfășoară la baza sportivă Olimpia, se vor încheia duminică.

C. GRUIA — coresp. reg.

SPORTURI NAUTICE

BOGATĂ PARTICIPARE IN FINALELE CAMPIONATELOR DE CANOTAJ ACADEMIC

— Rezultatele eliminatoriilor de ieri —

Peste 300 de sportivi din cinci orașe ale țării (București, Timișoara, Arad, Satu Mare, Cluj) se întrec, în aceste zile, în cadrul finalelor campionatului republican de canotaj academic, care se dispută pe lacul Snagov. Marele număr de concurenți din probele masculine a făcut necesară disputarea unor serii eliminatorii la simplu, dublu visle și 4+1 rame. Iată rezultatele curselor de vineri dimineața:

Simplu. Seria I: 1. Ferenczi (C.C.A.) 8:15,0; 2. Mihoc (U.C.F.S. Arad); 3. Ciocoiu (Flacăra roșie Buc.) Seria a II-a: 1. Aposteanu (Rapid Buc) 8:29,0; 2. Mărcuță (Fl. roșie Buc.).

Dublu visle. Seria I: 1. Știința Buc. (Bilț. Ciomirtan) 7:41,0; 2. Metalul Buc.; 3. Fl. roșie Buc.; 4. Flamura roșie Tim.; 5. Meteor Satu Mare. Seria a II-a: 1. C.C.A. (Covaci, Bondar) 7:45,0; 2. Voința Arad; 3. C.C.A. II; 4. Banatul Timișoara; 5. C.S.M. Cluj.

4+1 rame: Seria I: 1. Dinamo (I. Petrov, S. Petrov, Husarenco, Ivanov) 7:13,0; 2. Știința Buc.; 3. Unio Satu Mare; 4. Rapid Buc. Seria a II-a: 1. C.C.A. (Kurecska, Kiss, Abray, Vereș) 7:11,0; 2. Dinamo II; 3 Voința Arad.

Cîștigătorii seriilor se califică direct pentru finală. Celelalte echipaje vor concura azi dimineață (primul start la ora 9) în recalificări. Azi după amiază, cu începere de la ora 16, se dispută finalele probelor feminine. Cu mult interes este așteptată în special proba de 8+1, în care lupta pentru tricourile de campion se va da între echipajele cluburilor Metalul și Flacăra roșie București, în ale căror formații figurează numeroase vislașe din lotul reprezentativ. Și celelalte probe însă (dublu, 4+1 rame și visle, simplu) promit dispute interesante. La băieți, cele mai multe șanse le au sportivii de la C.C.A. și Dinamo care sînt de forțe apropiate în special la 4+1 și la 8+1. Finalele la probele de băieți vor avea loc duminică dimineața, de la ora 9.

Cu aceste campionate, activitatea competițională oficială pe acest an se încheie.